

## ВПЛИВ ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА РЕЗУЛЬТАТИ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Тодорова В. Г., Чебан І.

Університет Ушинського, Одеса, Україна

**Анотація.** В роботі показано вплив використання засобів фізичного виховання на результати навчання студентів педагогічного ВУЗу.

**Актуальність.** За останнє десятиріччя важливе місце в роботах, присвячених проблемі здоров'я у закладах освіти, посідають питання формування здорового способу життя майбутніх учителів, підготовки їх до пропаганди серед учнів життєвої позиції, орієнтиром якої є зберігання власного здоров'я [1; 2]. Проте, незважаючи на результати досліджень багатьох педагогів, фізіологів та психологів констатують, що під впливом факторів, які ґрунтуються на організації сучасного студентського життя, суттєво погіршується їх здоров'я [3].

**Мета дослідження:** визначення впливу оздоровчих технологій фізичного виховання на рівень професійної готовності студентів.

В експерименті прийняло участь 43 студента II-III курсів факультету фізичного виховання Університету Ушинського м. Одеса.

У контрольній групі (22 особи) навчальні заняття та підготовка до екзаменаційної сесії проводилось за традиційною методикою, в експериментальній (21 особа) – організація навчальних занять та підготовка до екзаменаційної сесії передбачала виконання у певні періоди фізичних вправ активного відпочинку (фізкультурну мікропаузу, фізкультурну хвилинку або фізкультурну паузу) з переважною спрямованістю на оздоровлення та підвищення розумової і фізичної працездатності протягом навчального року. Крім цього обов'язковою умовою було щоденне виконання ранкової гімнастики, а також відвідування організованих (секційних) чи самостійних занять фізичними вправами у тренажерних кімнатах чи на свіжому повітрі, якщо дозволяли погодні умови. Виконання завдань експериментальної програми відзначалося у щоденнику фізичного самовдосконалення. Успішність контролювалася на початку педагогічного експерименту (оцінки зимової екзаменаційної сесії) і по закінченні навчального року (оцінки літньої екзаменаційної сесії). У всіх студентів аналізувалися оцінки, отримані ними на екзаменах з теоретичних дисциплін.

Наприкінці зимової і літньої сесій визначалися результати здачі екзаменів студентами, які приймали участь у проведенні експерименту. Результати проведених досліджень свідчать, що студенти, які займалися за експериментальною програмою, у порівнянні до студентів контрольної групи, значно краще здали літню сесію, ніж студенти контрольної групи. На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи внаслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

Зимову сесію краще здали студенти контрольної групи. Зокрема на 3,9% більше студентів, які здали на «добре» і на 3,4% менше студентів на «задовільно» по відношенню до студентів експериментальної групи (табл. 1).

Однак ефективність експериментальної програми виявилась наприкінці навчального року. Студенти експериментальної групи екзамени літньої сесії значно краще здали (кількість відсотків студентів, які здали на оцінку «відмінно» збільшилось на 2,4%, «добре» – 18,8%, а на «задовільно», навпаки, зменшилось на 21,3%). Позитивні зрушення підтверджуються статистичною вірогідністю, яка коливається від  $<0,05$  до  $<0,001$ .

Таблиця 1

**Динаміка зміни показників успішності студентів за період проведення експерименту (n=85)**

Групи дослідження	Період дослідження	Стат. показники	Результати дослідження, %			
			відмінно	добре	задовільно	
Експериментальна група (n – 45)	Зимова сесія	M	4,9	31,6	63,5	
		±m	1,05	1,65	1,79	
	Літня сесія	M	7,3	50,4	42,3	
		±m	1,15	2,09	2,13	
		t	2,18	10,1	10,8	
		p	< 0,05	< 0,001	< 0,001	
	Контрольна група (n – 40)	Зимова сесія	M	4,4	35,5	60,1
			±m	1,11	1,67	1,29
Літня сесія		M	6,2	30,6	63,2	
		±m	1,57	1,69	1,53	
		t	1,34	2,91	2,19	
		p	> 0,2	< 0,01	< 0,05	

Студенти ж контрольної групи погіршили результати здачі літньої сесії по відношенню до результатів зимової. Правда, слід відмітити, що відсоток студентів, які здали літню сесію на «відмінно» збільшився на 1,8 %, але цей факт статистично не вірогідний ( $> 0,2$ ), спостерігається лише певна тенденція щодо покращення. Інші результати значно погіршились, про що свідчить статистична вірогідність. Так, кількість студентів які здали літню сесію на оцінку «добре» зменшилось на 4,9 % ( $< 0,01$ ), на оцінку «задовільно» – збільшилось на 3,1 % ( $< 0,05$ ).

На наш погляд, цьому сприяло підвищення збудливості та функціональної рухливості центральної нервової системи внаслідок використання ними спеціально підібраних фізичних вправ активного відпочинку.

**Висновок.** Отримані результати дозволяють припустити, що цьому сприяло використання експериментальної методики із застосуванням малих форм активного відпочинку з метою підвищення розумової та фізичної працездатності студентів. Наші результати погоджуються з результатами інших авторів про позитивний вплив занять фізичними вправами на показники розумової працездатності.

#### **Література**

1. Линец М. М., Гумен В. М., Ивлиев Б. К. К вопросу использования шейпинг-программ в физическом воспитании студенток высших учебных заведений / М.М. Линец, В.М. Гумен, К.К. Ивлиев // Теория и практика физической культуры: 2005. – № 3. – С. 39-42.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – № 8. – С. 1-6.
3. Полухін Ю. В. Професійно-прикладна фізична підготовка як складова частина освітнього та виховного процесу студентів: наук. часопис / Ю. В. Полухін, А. В. Хохлов. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – С. 193-196.

## **НЕЙРОФІТНЕС – СУЧАСНИЙ ОСВІТНІЙ ПРЕДМЕТ У ПІДГОТОВЦІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Яшна О. П.

НПУ імені М.П. Драгоманова, м. Київ, Україна

**Анотація.** Освітлено важливість включення до навчальної програми фахівців фізичного виховання предмету «Нейрофітнес», що зумовлено